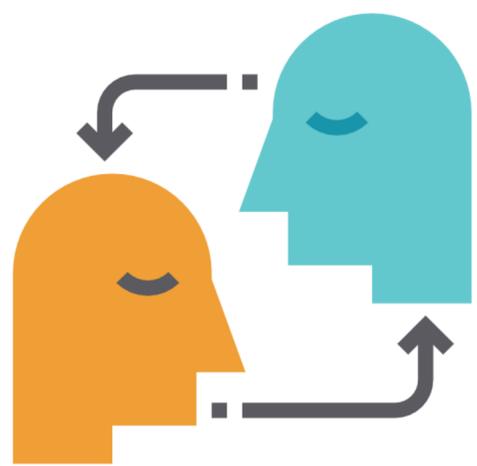


RECOMENDACIONES PARA DEPENDIENTES/AS, COMERCIANTES Y PERSONAL DE FARMACIA

La importancia de la comunicación en las situaciones de emergencia



En las **situaciones de emergencia**, las personas en ocasiones **sufrimos bloqueos a nivel emocional que también nos afectan a nivel cognitivo**, por ello pueden producirse **distorsiones en la comunicación**. Algunas de las **recomendaciones para minimizar sus efectos son:**



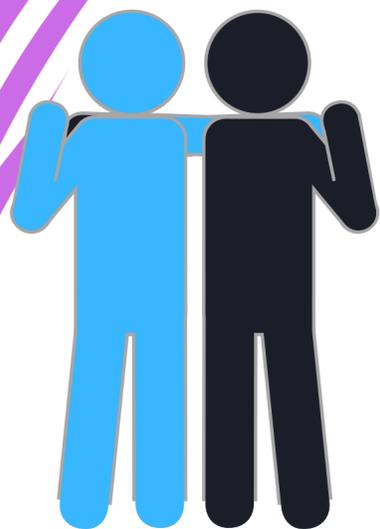
Piensa que **la sensación de temor o inseguridad que puedes estar padeciendo ante esta situación también la puede estar padeciendo la persona a la que estás atendiendo** y tanto sus reacciones como las tuyas pueden estar motivadas por ello.

Muéstrate tolerante y empático/a.

Aunque esa sensación de temor o inseguridad pueda estar dentro de cada uno de nosotros, no es lo único que nos une a todos. **Nos siguen uniendo las mismas cosas que también compartíamos antes.**

Intenta proponer otros temas de conversación a las personas a las que atiendas que no se centren sólo en los aspectos negativos de la situación que atravesamos.

Las situaciones de emergencia siempre son temporales.



Las medidas de protección que todos estamos obligados a utilizar estos días **restringen el contacto físico** entre las personas, sin embargo, **podemos comunicar** muchas cosas sin necesidad de tocarnos o sonreírnos.

Cuando hables con alguien mírale a los ojos y escucha.



A nivel personal **acepta que las situaciones de emergencia conllevan siempre un estado de sobreexcitación e incertidumbre sobre** qué ocurrirá en **el futuro** que todos experimentamos. **Hablarlo con otras personas puede sernos de ayuda para disminuir nuestra incertidumbre, pero también puede aumentar los miedos** de aquellas otras personas que nos escuchan.



Sé responsable en la información que transmites y no des difusión a rumores o información no contrastada por fuentes oficiales.

Si durante los próximos días necesitas apoyo psicológico no dudes en contactar con un profesional, se han habilitado los medios para que las intervenciones psicológicas puedan realizarse por vía telemática.

